

Revista Saúde Física & Mental

Ponto de Vista

O EXERCÍCIO FÍSICO NO AUXÍLIO DO TRATAMENTO E REABILITAÇÃO DE USUÁRIOS DE DROGAS ILÍCITAS

A RISKS AND DISORDERS PREVENTION TO MAN HEALTH: CONTRIBUTIONS
TO PRACTICE THE TECHNICAL LEVEL IN NURSING

Charles Henrique Foly da Silva ¹, Jessica Mesquita da Silva Teixeira ¹, Thamiris
Barbosa do Nascimento ¹, Paulo Bach ^{2,3}, Gigliola Rhayd Boechat Sallôto ^{2,4}

¹Graduados em Educação Física na Uniabeu Centro Universitário

² Professores da graduação em educação física da UNIABEU Centro Universitário

³ Mestre em Educação Física

⁴ Mestre em Saúde Pública

INTRODUÇÃO

O exercício físico, no que se diz respeito à saúde e bem-estar, vem mostrando importância no processo de tratamentos de vários tipos de reabilitações. Sobre isso, Barbanti¹ cita que “o exercício físico, quando bem direcionado e embasado em parâmetros científicos, atua como um elo terapêutico importante por intervir no corpo do paciente durante todo o processo de recuperação”.

Para a reabilitação de dependência química de drogas ilícitas, se estabelece que o paciente está em processo de recuperação lenta devido a degradação do organismo causada pelo efeito de substâncias que provocam alteração em todo o padrão de comportamento do indivíduo. Dentre as drogas ilícitas mais conhecidas, sendo citadas pelo nome popular, estão a maconha, cocaína, *crack*, *ecstasy*, LSD, inalantes, heroína, barbitúricos, morfina, *skank*, chá de cogumelo, anfetaminas, clorofórmio e ópio².

Se o exercício físico for introduzido como um auxiliar na recuperação do dependente, esse indivíduo poderá ter um componente a mais para que se estabeleça uma recuperação mais saudável, surgindo mais um membro na equipe multidisciplinar que seria o profissional de Educação Física³.

Em geral, este ponto de vista será realizado com uma integração de conhecimentos para estabelecer que o exercício físico deve ser incluído no tratamento de reabilitação da dependência química. Entendemos que pelo fato da dependência química ser um fenômeno amplamente divulgado e discutido em várias esferas na atualidade, deve ser considerada um relevante problema de saúde pública e discutida mais amplamente no que tange as possibilidades de tratamento⁴.

Sendo assim, o objetivo foi identificar vantagens da prática do exercício físico no tratamento e reabilitação de usuários de drogas ilícitas.

A revisão não sistemática da literatura foi realizada por uma busca no mês de março de 2018, por meio da Biblioteca Virtual em Saúde (BVS) e do *Google Acadêmico*, utilizando-se das palavras chaves: “Exercício físico”, “atividade física”, “dependência química” e “drogas ilícitas”. Não foi delimitado um período específico para a seleção dos artigos. Livros pertinentes ao assunto foram utilizados para dar suporte teórico.

O dependente químico de drogas ilícitas

Segundo a Organização Mundial da Saúde², a dependência química é considerada um transtorno cerebral como qualquer outro problema psiquiátrico ou neurológico. Essa dependência está atrelada ao fato de o indivíduo só conseguir realizar suas atividades, sejam elas diárias ou não, se estiver fazendo uso de alguma substância ilícita, que na maioria se torna prejudicial a curto ou longo prazo ao seu organismo.

Para Medeiros *et al.*⁵, substâncias químicas que são capazes de modificar o funcionamento do organismo provocando alterações fisiológicas e comportamental, seja uma modificação medicinal ou clínica, são denominadas drogas. Considera-se dependente químico o indivíduo que faz o uso constante ou diário dessas drogas. Maçaneiro⁶ diz que “as dependências químicas não têm uma causa única, mas, sim, são produtos de vários elementos que atuam ao mesmo tempo com predominância diferente de um para outro”. Ou seja, o que faz o indivíduo se tornar dependente não é a quantidade de droga ou substância ilícita ingerida e sim o tempo de consumo entre uma quantidade e outra. Se o indivíduo começa a buscar mecanismos novos de uso, cada vez mais essa dependência é evidente, fazendo que o organismo

passa a ter a droga como um estimulante de comando para que certas funções que são ligadas a hormônios sejam executadas devido ao tipo de substância química que está sendo cada vez mais frequente.

O indivíduo também pode ser considerado dependente quando algumas necessidades diárias só podem ser executadas com o uso de drogas. Como exemplo, podem ser citados os usuários de maconha que utilizam a droga como estimulante de apetite. Ou os usuários de cocaína que relatam a necessidade do uso da droga para distúrbios relacionados a dores moderadas ou agudas; também pode ser citado o uso de cocaína nos casos mais severos de dores de cabeça ou até em dores de pacientes com câncer terminal.

Em geral, se o indivíduo encontra nas substâncias ilícitas algo que compete ao corpo, essa função é o ponto principal para caracterizar uma dependência, uma vez que o organismo perdeu totalmente a capacidade de suprir essas necessidades sem o uso das drogas. Toda substância que cause essa espécie de retardo, seja ele fisiológico ou psicológico, é considerada droga e pode fazer, no longo prazo, que o corpo só responda quando houver consumo.

O exercício físico e suas funções terapêuticas

Existem muitas evidências sobre os benefícios da atividade física, do exercício e do esporte, para uma melhor qualidade de vida. É função do profissional de educação física da área da saúde indicar atividades físicas regulares para todas as pessoas, visando uma melhora significativa na saúde.

Assim, sugerir um programa de atividades físicas variadas durante o tratamento traria um alívio significativo ao estresse de dependentes de drogas. Para Barbanti¹, aqueles que se exercitam regularmente relatam aumento dos sentimentos de autoconfiança, otimismo, diminuição da depressão e ansiedade. Isso se deve também ao fato de que a melhora visual, ou seja, a melhora que o indivíduo vê em seu corpo, acaba fazendo com que a atividade física seja feita com frequência.

Para o dependente de drogas ilícitas, o importante é fazer que o paciente em tratamento perceba que tem outras formas de sentir prazer. Ele precisa se conscientizar que os exercícios físicos são hábitos saudáveis que trazem inúmeros benefícios, sejam psicológicos, sociais ou fisiológicos.

Antunes et. al.⁷ mostram, em diversos trabalhos, que a prática de exercícios

pode levar a melhora de funções cognitivas, como memória, atenção, raciocínio e praxia, existindo forte correlação entre o aumento na capacidade aeróbica e a melhora destas funções. Também é possível dar ênfase que toda a parte cardiorrespiratória do indivíduo que foi danificada pelo uso de drogas venha a se recuperar de forma gradual a que esses exercícios forem introduzidos.

Endorfina

Durante o período de consumo de drogas, o indivíduo demonstra uma variação gradual dessa substância que, por sua vez, dependendo da quantidade, provocam efeitos diversos devido ao seu excesso. Quando há apenas consumo moderado, o efeito pode ser um ou outro, dependendo do tipo de droga que está sendo utilizado, porém, todos esses efeitos se ligam aos hormônios produzidos pelo corpo.

Com respeito ao sistema endócrino, o modo de atuação dos hormônios em todo o corpo consiste numa conjugação intimamente interrelacionada, podendo essa relação entre mais de um hormônio ser cooperativa ou antagonista⁸. A endorfina é considerada uma substância química utilizada pelos neurônios, sendo produzida pelo próprio organismo na glândula hipófise, sendo responsável pelas sensações de prazer e também na sensação de alívio.

Para Barbanti¹, esse alívio se enfatiza em atividades como correr, levantar pesos ou mesmo caminhar, e podem eliminar o estresse no corpo. Ao combinar estes exercícios com técnicas de alongamento e respiração adequadas, o corpo pode aliviar-se do estresse. Em todos eles há uma liberação significativa de endorfina.

A liberação de endorfina através do exercício físico torna-se benéfica, pois a mesma está atrelada à melhora do humor e ao entorno social que provoca. O exercício físico é a indicação mais relevante para que tais níveis de endorfina se equilibrem com o organismo, trazendo efeitos positivos ao corpo.

O tempo para liberação da endorfina através do exercício não é pré-estabelecido. Porém, tanto exercícios aeróbicos quanto anaeróbicos provocam sua liberação com aumento de sua concentração.

O organismo passa a se adaptar melhor aos efeitos dos exercícios físicos e, assim, cada funcionalidade passa a se estabelecer melhor ao cotidiano do indivíduo

que está em processo de recuperação. Antunes⁷ diz que o processo de recuperação da dependência química é gradual, não sendo simples e nem seguindo uma linha regular. Por isso, incluir exercícios físicos vai bem além do processo de reintegração: trata-se principalmente do estabelecimento de toda a vida saudável de um indivíduo.

Outro benefício da endorfina no organismo no processo de reabilitação é na recuperação do indivíduo no que se diz respeito aos sintomas de depressão, já que, na maioria das vezes, é o que leva à dependência. Costa *et al.*⁹ mostram que a depressão é caracterizada por tristeza, baixa da autoestima, pessimismo, pensamentos negativos recorrentes, desesperança e desespero. Desta forma, se ressalta que a endorfina age positivamente na recuperação desses sintomas que levam uso de drogas.

Ainda é importante ressaltar que, embora não tenha sido citada nos estudos investigados, a serotonina é outro hormônio atuante como neurotransmissor no sistema nervoso central. Sintetizada pelo corpo, por meio do aminoácido triptofano, atua como modulador de outros neurotransmissores, como a dopamina e a noradrenalina, que são associadas ao medo, ansiedade e agressividade. O aumento em sua concentração também está associado à felicidade, humor e bem-estar, sendo a atividade física um dos promotores de sua produção¹⁰.

Talvez em próximos estudos a importância da serotonina possa ser mais debatida no contexto das relações entre a dependência de drogas e o exercício físico, assim como ocorre com a endorfina em estudos no âmbito da depressão¹⁰.

Exercícios físicos para dependentes químicos de drogas ilícitas

Indicam-se para os usuários de drogas ilícitas tanto exercícios aeróbicos e anaeróbicos de forma gradual, com conexão as outras terapias para que o mesmo tenha um bom desempenho das funções cardíacas e respiratórias, já que algumas drogas são de uso por inalação. Ferreira *et al.*¹¹ ressaltam que o corpo humano se adapta ao estresse provocado pelo exercício através de um rápido ajuste metabólico.

Os exercícios de força são indicados pelo fato da massa muscular estar comprometida pela falta do uso de força. A intensidade da atividade física deverá sempre ser individualizada e progredir gradualmente, em particular nos pacientes com acentuada intolerância ao exercício¹¹⁻¹². O dependente químico fica muito

tempo sem exercer adequadamente suas funções fisiológicas funcionais básicas. Em adendo, pode ocorrer uma resistência imunológica baixa, fazendo com que no corpo sujam comorbidades. A dependência ainda aumenta a chance de outros transtornos, incluindo raquitismo e perda de massa muscular¹³.

Os estímulos aeróbicos e anaeróbicos, quando adaptados individualmente para cada caso de dependência química, mostram resultados positivos no estado geral da saúde física e psicológica. Inicialmente as atividades devem obedecer a uma progressão pedagógica para que se tornem prazerosas; após isso, toda a adequação de volume e intensidade deve ser melhorada conforme o tratamento de reabilitação vá avançando. Assim, os exercícios se tornarão não só um meio de aquisição de saúde, mas também de boa forma e condicionamento físico. Barbanti¹ reforça que durante o exercício são liberadas endorfinas naturais ao sistema capazes de regular as químicas do cérebro, recuperando o bem-estar de forma saudável. Esse estudo também esclarece que todos os métodos que utilizam algum tipo de exercício ou atividade física são importantes no processo de reabilitação e recuperação do dependente químico.

Como ponto de vista, inicialmente é importante destacar que o uso no curto ou no longo prazo dessas substâncias acarreta perda de funções motoras, anomalias cardiorrespiratórias, degradação aguda de massa muscular e desequilíbrio hormonal, no qual outras funções fisiológicas são comprometidas.

São muitas as vantagens da prática de exercícios físicos. Embasamos que é necessária uma comunicação ativa entre o profissional que esteja responsável pelo processo de reabilitação (terapeuta ou médico) e o profissional de educação física, para as informações sobre o nível de melhora e readaptação do indivíduo, cercandose de diferentes recursos de exercício físico até o fim do processo de reabilitação. Isso também é visto como positivo na recuperação do indivíduo no quadro de depressão, pois ambos os profissionais devem estar atentos ao quadro.

Também é importante que o indivíduo reabilitado insira em seu cotidiano exercícios como atividades aeróbias em processo progressivo de intensidade (para manutenção cardiorrespiratória) e musculação (para recuperação da massa muscular perdida durante o consumo de drogas), para que as melhorias em seu corpo passem a ser de forma crônica e, assim, haja sempre a liberação significativa

de endorfina, favorecendo a melhora do corpo e da mente como um todo, evitando acarretar um novo caso de uso de drogas.

REFERÊNCIAS

1. Barbanti, E. J. Efeito da atividade física na qualidade de vida em pacientes com depressão e dependência química. *Educação Física em Revista*, 2012, v. 6.
2. Organização Mundial da Saúde (OMS). Neurociências: consumo e dependência de substâncias psicoativas. 2004. *Site oficial na versão em português brasileiro*: http://www.who.int/substance_abuse/publications/en/Neuroscience_P.pdf Capturado em 22/05/2018.
3. Tengan, M. S. Programas de atividades físicas no tratamento da dependência química em instituições de saúde de Campinas-SP. Campinas, São Paulo, 2011.
4. Pratta, Maria Elisângela Machado; Santos, M. Antônio. O Processo Saúde-Doença e a Dependência Química: Interfaces e Evolução. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 2009, v. 25, n. 2, pp. 203-211.
5. Medeiros, K. T.; Maciel, S. C.; Souza, P. F.; Tenório-Souza, F.; Dias, C. V., Representações sociais do uso e abuso de drogas entre familiares de usuários. *Psicologia em Estudo*, 2013, v. 18, n. 2, pp. 269-279.
6. Maçaneiro, Amarildo. Percepção do Dependente Químico quanto ao processo de recuperação. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI, Biguaçu, Santa Catarina, 2008.
7. Antunes, Cristiano Fetter. Atividade Física na reabilitação de dependentes químicos de cocaína: uma revisão de literatura. Trabalho de Conclusão de Curso, Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Escola de Educação Física. Porto Alegre, 2012.
8. Canali, Enrico Streliaev; Kruel, Luiz Fernando Martins. Respostas hormonais ao exercício. *Escola de Educação Física da Universidade Federal do Rio Grande do Sul. Revista Paulista de Educação Física*, 2001, São Paulo, v.15, n.2,141-53, jul/dez.
9. Costa, Rudy Alves; Soares, Hugo Leonardo Rodrigues; TeixeirA, José Antônio Caldas. Benefícios da atividade física e do exercício físico na depressão. *Revista do Departamento de Psicologia UFF. Vol. 19, N°1, Niterói*, 2007.
10. Moraes, H.; Deslandes, A.; Ferreira, C.; Pompeu, F. A.; Ribeiro, P; Laks, J. O exercício físico no tratamento da depressão em idosos: revisão sistemática. *Rev Psiquiatr RS*, 2007, v. 29, n. 1, pp. 70-79.
11. Ferreira, S. E.; Tufik, S.; Mello, M. T. Neuroadaptação: uma proposta alternativa de atividade física para usuários de drogas em recuperação, v. 9, n. 1, pp. 31-39, 2001.
12. Ferraz, Almir Sérgio; Yazbek, Paulo. Prescrição de exercícios para pacientes com insuficiência cardíaca. *Revista da Sociedade de Cardiologia do Rio Grande do Sul. Ano XV, N° 9, Set/Out/Nov/Dez* 2006.
13. Diehl, Alessandra et al.; Dependência química: prevenção, tratamento e políticas públicas. Edição 1. São Paulo: Editora Artmed, 2011.

Recebido em 28/04/18.

Revisado em 29/05/18.

Aceito em 20/06/18.

Endereço para correspondência: Rua Itaiara, 301, Centro, Belford Roxo, Rio de Janeiro...:gigliolaboechoat@gmail.com